

# 木本植物およびヤマノイモの山菜としての地域性

—聞き書・日本の食生活全集より—

本 間 伸 夫

山菜は天然物であるため種類は多種多様であるが、個々の収穫は不安定で少量、流通に乗るもの僅かであって、自ずから産地消費が優先せざるをえない。また、食用の可否や料理法についての伝承や知恵も不可欠であるので、地元との繋がりは強くなり、地域性が高くなるものと考えられる。

以上の立場から、聞き書・日本の食生活全集に記述されている山菜について、食の地域性を解析・検討してきた。既に、シダ植物・ユリ科・イネ科<sup>(1)</sup>、キク科<sup>(2)</sup>、サルトリイバラ<sup>(3)</sup>、セリ科・アブラナ科・イラクサ科・タデ科などの草本植物<sup>(4)</sup>について検討し、かなりの地域性が認められた。本報では、いわゆる「木の芽」となる木本植物およびヤマノイモ類についての結果を報告する。

## 研究方法

前報<sup>(1)~(4)</sup>に従って、聞き書・日本の食生活全集50巻<sup>(3)</sup>（以下、聞き書と略記）に記述されている317地区における山菜の食用状況について検索・読みとりを行った。得られたデータを整理・プロットした地図について、地域性の検討を行った。なお、山野草の全国的な自生状況については山菜関係書籍<sup>(6)(7)(8)</sup>を参考にした。

## 結果および考察

### 1. 木の芽

山菜としての木の芽は、木本植物の新芽や若葉を葉菜として食用するものであるが、山菜関連の書籍で取り上げられているものの種類は草本山菜に較べて少ない。

各種の木の芽を食用とする全地域は図1のごとくであって、広く全国的でありその数は極めて多い。しかし、木の芽を生む木本植物の種類は多くなく、検索できたのは、サンショウ、タラノメ、ウコギ、コシアブラ、クサギ、アケビ、リョウブ、ウツギ、ハナイカダ、ニワトコ、ミツバウツギ、タニウツギ、クコの13種にすぎなかった。

この他、単に“木の芽”と表現されている場合が少なかつたが、記述内容から判断して樹種は同定できた。

木の芽と表現された山菜はサンショウが圧倒的に多く、次いでタラノメ、ともに全国的であり、少ないながらアケビが新潟県などで認められた。



図1：木本の新芽や若葉を山菜とする地域（●）

### 2. ウコギ科山菜

この科の植物は山菜として利用されるものが多く、なかでも前報で取り上げた草本のウドがよく知られている。木本ではウコギとタラノキが著名であり、その他コシアブラ・ハリギリ・タカノツメなどがある。

#### 1) ウコギ

かつて中国から薬用目的で導入されたものであるが、今日では、生け垣に利用されるくらいポピュラーになっている。北海道を除く国内で野生化し春の新芽、若葉が山菜として食されている。食用とする地域の分布は図2-1の示した通りであり、やや東日本に偏っている。特に増量用として米飯に混ぜる“うこぎ飯”が伝統的な食べ方であり、東北地方南部と新潟県に認められる。

ウコギの別名としては、「うこぎ」のマイナー変化である「おこぎ」が多いが、変わったものとして「おこげ」が長野・安曇で認められた。

#### 2) タラノキ

タラノキは全国的に里山などに自生する落葉低木であり、春に若芽が“たらのめ”の名前でもって広く愛されてきたが、今日では栽培ものが多くなっている。図2-2のごとく、山菜として利用している地域は北海道を除く全国に分布しているが、本州以南ではやや東日本に多い傾向が認められる。食用とする地域数がかかなり多いので、人口に膾炙している山菜の一つといえる。

タラノキの別名としては図2-2の通り、「たら」のマイナー変化である「たらぼう」が多く、その他「たらっぽ」、「たらっぺ」、「だら」などが主に東日本に多く分布している。変わった名前として「ぼうだら」が福井・奥越で認められた。

ほんま のぶお

〒950-0813 新潟市東区大形本町2-3-28（自宅）



図2：ウコギ、タラノキを山菜とする地域

1. ウコギを食することのみの記述がある地域 (●)、ウコギを米飯に混ぜることの記述のある地域 (◐)
2. タラノキをタラノキの名前で (●)、その他の名前で食する地域 (○)

### 3) その他のウコギ科

山菜としてのコシアブラは、岐阜・恵那平坦と愛知・奥三河の二ヶ所で認められた。なお、秋田県ではエゴマ（荳胡麻）をコシアブラと呼んでいる。その他のウコギ科としては、ミツバウツギが岐阜・徳山で山菜となっているが、ハリギリとタカノツメの両者は検出できなかった。

### 3. サンショウ（ミカン科）

サンショウは全国的に自生する落葉樹であって、古来、この木が持つすがすがし香気とぴりっとした辛味が珍重されてきた。新芽や若葉は“木の芽”として、未熟な花穂は“花さんしょう”、果実は“実ざんしょう”として利用されている。

芽・花・実のいずれの形であるかを問わずサンショウを食する地域は、図3-1に示した通りであって、全国的ではあるものの西日本に多い傾向が認められる。ほとんど総ての地域において木の芽の利用が優先しているが、果実を利用することが記述されている地域は、図3-2に示し通りであって木の芽の場合よりも遙かに少ない。

サンショウと味噌を材料として、嘗め味噌、餅や団子などに塗る味噌だれ、たたき、各種の和え物などが、図3-3に示すように全国的に作られている。サンショウの香味に加えて味噌の塩味と旨味を生かしたものであって、これと似たものとしてユズと味噌の組み合わせがある。この二つの組み合わせは広く好まれているもので、サンショウとユズは日本料理の二大香味料とする理由の一つといえることができる。

サンショウはほとんど総ての地区で「さんしょう」と呼ばれ、僅かの地域で「さんしょ」の呼称があったが、

特に、地域性は認められなかった。別名として「さんしゅう」（富山・氷見、長崎・北松浦）と「さんしゅ」（鹿児島・北薩摩）が認められた。

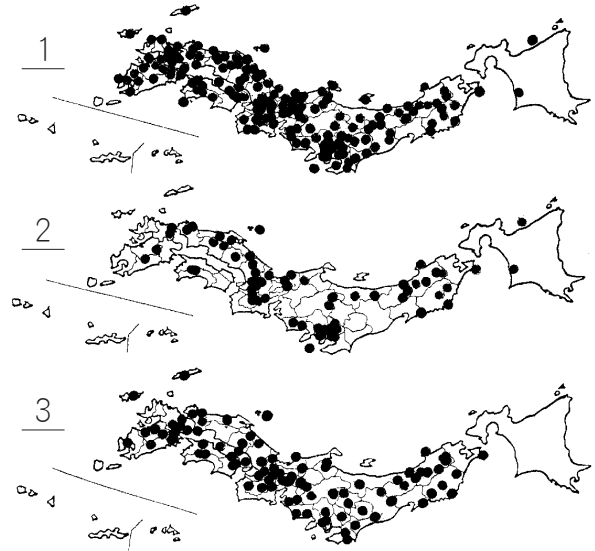


図3：サンショウを山菜とする地域

1. サンショウを食する全地域 (●)
2. サンショウの果実を食する地域 (●)
3. サンショウと味噌を組み合わせた料理を作る地域 (●)

### 4. リョウブ（リョウブ科）

全国各地の主に里山に自生する落葉低木であって、春の新芽と若葉を食用とする。伝統的には、米飯の増量用に“かて飯”の材料として用いられるものである。その分布は図4-1のごとくであり、西日本に偏っている。食用とする地域のほとんどにおいてかて飯に用いられている。かて飯の増量材としてよく似た特性を持つリョウブとウコギは、前者は主に西日本で後者は東日本（図2-1）でという棲み分けが認められる。

リョウブの別名としては「りょうぼ」、「ぎょうぶ」、「じょうぼ」などマイナーな変化のものがある。

### 5. クサギ（クマツヅラ科）

クサギは全国的に、主に里山で自生する低木であって、特異的な匂いが強いことから「臭木」の名前が付けられている。その新芽や若葉をよく茹でてから水に晒し、様々な料理となって食用にされるが、茹でて水晒したものを乾燥・保存して年間を通して食用とする場合が少なくな。その利用の仕方がワラビとゼンマイの場合に酷似しているので、重要な山菜と位置づけられている可能性が大きい。

食用とする地域は、図4-2に示すように西日本に限られている。自生が全国的であるにもかかわらず、食用が西日本に限られているのに興味がもたれる。恐らく、

その匂いに対する嗜好が東西で異なっているためと考えられるが、西日本におけるツクシへの嗜好<sup>1)</sup>と同様、その理由の説明は難しい。

別名としては「くさぎな」が広範囲に多く、その他として四国に「くじゅうな」、南九州に「くさんな」が認められた。

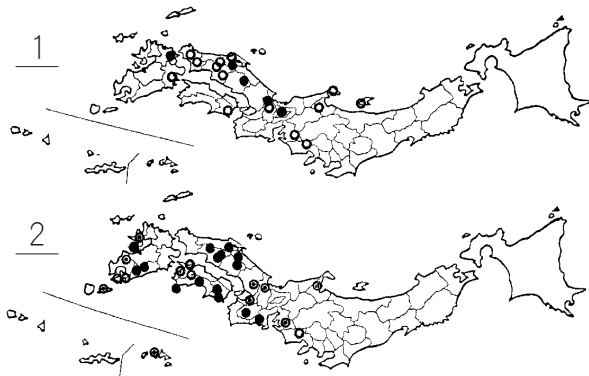


図4：リョウブ、クサギを山菜とする地域

1. リョウブをリョウブの名前で (●)、その他の名前で (○) 食する地域
2. クサギをクサギナの名前で (●)、クサギの名前 (●) で、その他の名前で (○) 食する地域

## 6. アケビ (アケビ科)

山菜としての「あけび」にはアケビ (いつつばあけび) とミツバアケビの2種がある。この両者について、山菜として価値が高いミツバアケビの名前では検出できなく、アケビの名前でのみ検出できることから、聞き書では両者は区別されていないことが分かる。

各地の山野に自生しているが、食用とする地域は図5-1のごとく広く全国的に分布している。この総ての地域において、食されるのは秋に収穫される果実 (実) の方であって、その中身が果物として、特に子供のおやつとして喜ばれている。実の皮の方は、図5-2に示すように、東日本の日本海側で漬け物・干物・すし・味噌焼き・和え物などの料理として食されている。実は秋のものであるが、春には図5-2に示すように、多くはないものの新潟県や山形県などで、やや苦味を伴った蔓状の新芽が木の芽として賞味されている。

アケビの名前は、ほとんど総てが「あけび」であって、別名としてマイナー変化の「あきび」 (岐阜・徳山) と「あくび」 (埼玉・秩父) の2例が認められる程度である。

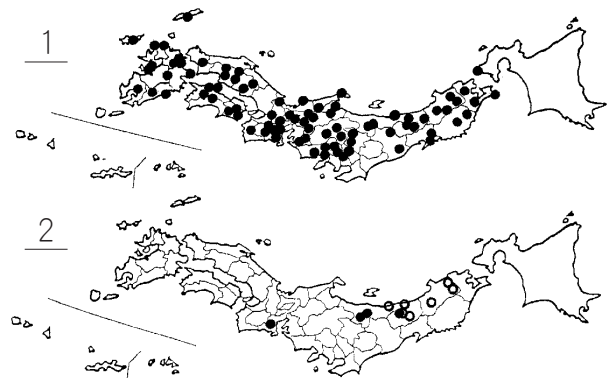


図5：アケビを山菜とする地域

1. アケビを食する全地域 (●)
2. アケビの木の芽を食する地域 (●)、アケビの実の皮を料理して食する地域 (○)

## 7. その他の木の芽

木の芽として食用にされるその他の樹種として、図6に示すように、ハナイカダ (ミズキ科)、ニワトコとタニウツギ (スイカズラ科)、ミツバウツギ (ミツバウツギ科) が見いだされた。しかし、それぞれの件数が少ないので、地域性の検討にまでは至らなかった。なお、クコ (ナス科) については、薬用への利用があったが木の芽の利用は認められなかった。

ハナイカダの別名として、鹿児島・霧島山麓の「はつっで」の他に、「ままっこ」が鳥取、島根と三重、山梨で使われており、遠く離れているにもかかわらず共通していることに興味もたれる。



図6：その他の木の芽を山菜とする地域

ハナイカダ (●)、ニワトコ (○)、ミツバウツギ (★)、タニウツギ (☆) を食する地域

## 8. ヤマノイモ (ヤマノイモ科)

ヤマノイモ科のいも類は、分類・名称・生育状況などでもってかなり混乱しているといわれているが、聞き書からもそのことが認められる。例えば、栽培ものをヤマノイモと呼ぶ地域があり、ヤマノイモが栽培ものと野生ものの両者に当てられ、イチヨウイモをヤマノイモとする場合などもある。本報告では、全体をヤマノイモ科とし、それに続く分類として、古くから自生しているものをヤマノイモ=ジネンジョとし、それに対する栽培ものをヤマノイモとし、その中にナガイモ・イチヨウイモ・ヤマノイモを含めることにした。しかし、聞き書では呼称の混乱が認められるので、その記述内容から、野生のもの

のを採取し食する場合を総て山菜としてのヤマノイモ、すなわちジネンジョとした。

ヤマノイモは北海道を除く全国に自生しているが、図7-1に示すように、西日本、特に九州でよく食べられている。ヤマノイモは暖地性の植物であるので、九州などの温暖地でよく生育するためと考えられる。なお、北海道・松前ではじねんじょが秋の山で採取されてとろろ汁となっている。北海道では自生してないとされているので不思議である。

図7-2に示した通り、むかごの食用も西日本に多い傾向が認められる。なお、北海道・静内“アイヌの食事”では、むかごの食用についての記述があること、むかごが主にヤマノイモの蔓にできる珠芽であることの二点から、この地域では野生状態のヤマノイモを食用としているものとした。

ヤマノイモ科に属しているそれぞれの“いも”の名称が特定できない場合が多いので、参考まで図7-3に栽培・野生を問わずヤマノイモ類を食用とする地域分布を示した。北海道を含めて全国的に食されていることが分かる。

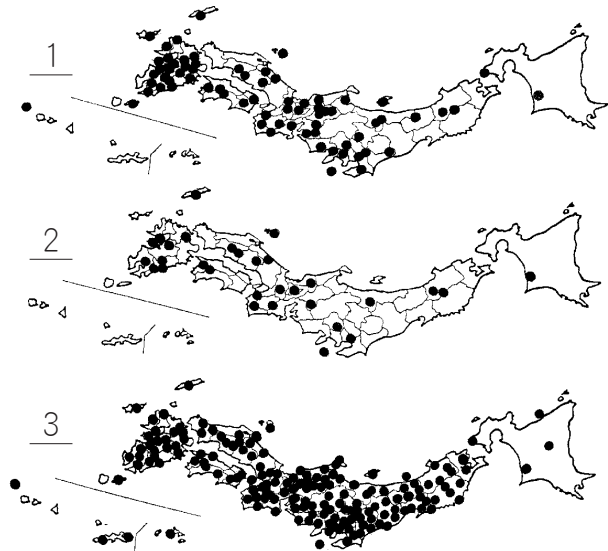


図7：ヤマノイモ類を食する地域

- 1, 野生のヤマノイモを食していることが認められる地域 (●)
- 2, むかご(珠芽)を食する地域 (●)
- 3, 野生・栽培を問わずヤマノイモ類を食用とする地域 (●)

ヤマノイモ類の呼称に関しては図8でまとめて示した。図示していないが「ながいも」と呼ぶ地域数は多く、その分布は図7-3にオーバーラップしていて全国的である。次に多いのが図8-1に示した「やまいも」であって東北日本で少ない。図7-1から分かるように、山菜としてのヤマノイモは九州に多いが、九州ではほとんどが「やまいも」と呼んでいる。図8-2に示した「じねんじょ」は図8-1の「やまいも」に似た分布を示しているが、

その数は少ない。図8-3の「とろろいも」は東日本に多く分布している。図8-1における東日本の空白のほとんどが「ながいも」によって埋められているが、「とろろいも」もそれに参加しているものと推定される。

なお、聞き書において「山芋」の言葉で検出できる地域数がゼロであるのに対して、「里芋」で検索するとそれに関連するほとんど総ての地域が抽出される。“山対里”のごとく対照的であるが、それぞれが持つ別名の多い少ないが関係しているものと考えられる。

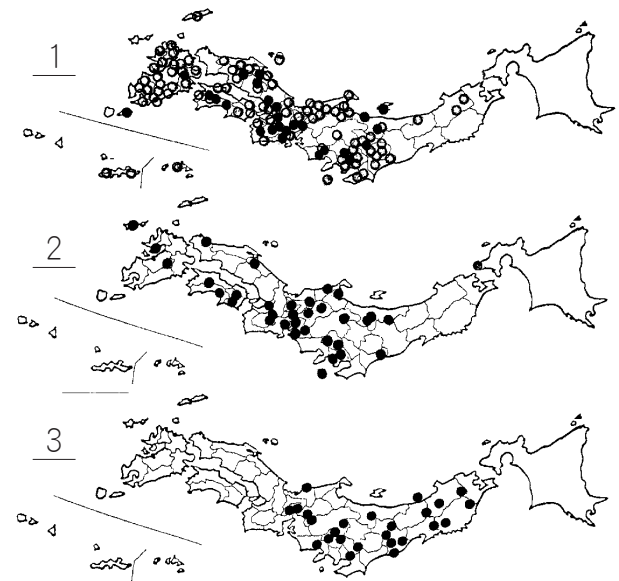


図8：ヤマノイモの呼称

- 1, 「やまいも」の名前で (●)、「やまいも」の名前で (○) 食する地域
- 2, 「じねんじょ」の名前で食する地域 (●)
- 3, 「とろろいも」の名前で食する地域 (●)

ヤマノイモ類の定番的料理はとろろ汁であることが、図9-1から認められる。なお、「とろろ」で検索すると、ウワバミソウの“みずとろろ”、ワカメの“めかぶとろろ”、昆布の“とろろこんぶ”が検出される。蕎麦切りのつなぎとして、ヤマノイモ類が図9-2に示したように、主に中部地方でよく用いられている。



図9：とろろ汁と蕎麦のつなぎ

- 1, ヤマノイモ類をとろろ汁にして食する地域 (●)
- 2, ヤマノイモ類を蕎麦のつなぎにする地域 (●)



## まとめ

聞き書・日本の食生活全集の記述内容をデータとして、木本植物の山菜としての地域性、ヤマノイモ科植物についての地域性を検討した。

- 1) 山里の木本植物を、いわゆる“木の芽”としての食用にすることは頻度が高く全国的であった。
- 2) 木の芽として利用される木本植物の種類は草本植物よりも少ない。主なものはサンショウとタラノキであって全国的に広く食されているが、前者はやや西日本に多く、後者はやや東日本に多い傾向が認められる。次がウコギとクサギ、リョウブであり、前者は主に東日本で、後2者は西日本で利用されている。
- 3) アケビは木の芽としての利用はあるもののその数少なく、果実としての利用がほとんどである。しかし、果実の皮を加工・調理して食することが東北日本の日本海側で認められる。
- 3) 山菜としてのヤマノイモは全国的に食されているが、西日本に偏り、特に九州において頻度が高かった。
- 4) ヤマノイモ科のいもの名称として、「ながいも」と「やまいも」がポピュラーであるが、「じねんじょ」は西日本に、「とろろいも」は東日本に偏在していることが認められた。

## 文 献

- (1)本間伸夫：シダ植物、ユリ科とイネ科植物の食用、新潟の生活文化、No16, p 5 (2010)
- (2)本間伸夫：キク科植物の山菜としての地域性、新潟の生活文化、No17, p 5 (2011)
- (3)本間伸夫：団子類を包むサルトリイバラの葉－全国的な分布と方言－、新潟の生活文化、No11, p10 (2005)
- (4)本間伸夫：セリ科、アブラナ科、イラクサ科、タデ科など山菜としての地域性、新潟の生活文化、No18, p 9 (2012)
- (5)編集委員会：聞き書・日本の食生活全集、全50巻、農文協 (1984－1993)
- (6)清水大典：山菜全科、家の光協会 (1967)
- (7)石黒ゆり子はか：食べられる山野草12か月、主婦と生活社 (1987)
- (8)橋本郁三：食べられる野生植物大事典－草本・木本・シダー、柏書房 (2003)